



General | Alba Carreres, Elvira Vilardell | Actualitzat el 18/09/2020 a les 06:50

5 claus per afrontar psicològicament un reconfinament

La psicòloga Laia Sala ens indica què cal fer per preservar la salut mental d'infants i adolescents en cas de quarantena per positiu a l'aula

[inicentrareport]Una de les màximes preocupacions de la tornada a l'escola és realment si hi haurà cole o no. El fantasma del reconfinament sobrevola les aules i cada vegada són més els grups estanc que han de preservar la quarantena després de l'anunci d'un positiu a classe.

La Bruna va a 3r d'ESO. **Torna a estar confinada** després de sis mesos de ja haver-hi estat. "Quan ens han dit que ens havíem de tornar a confinar m'he angoixat una mica, perquè tenia plans, havia organitzat extraescolars... Però després he pensat que era millor això que no que les coses empitjoressin", ens explica.

Aquest també és el cas d'una altra alumna de 1r d'ESO d'Osona, que prefereix no dir-nos el nom. En menys d'una setmana ha retornat a les classes online i les videotrucades. "Estic preocupada i trista. Ara ja m'havia acostumat a llevar-me d'hora i a no estar tant amb les pantalles. Sento que tot tornarà a ser com abans", ens diu.

Les famílies també ho tenen difícil: **a l'hora de conciliar la incertesa no ajuda**, i evidentment es precisa més logística que mai. Però això no és tot, els problemes de salut de familiars propers i col·lectius de risc encara compliquen més aquest "tetris". I més quan la salut mental i el benestar de les nostres criatures està en joc.

"Estic molt preocupada per la meva filla de tres anys. Ara imagina que ens tornen a confinar... el procés d'adaptació encara serà molt pitjor", ens diu una mare des del nostre consultori.

La Laia Sala és psicòloga especialitzada en infants, adolescents i joves i aquestes són algunes de les claus que ens facilita per sobreviure a un reconfinament. En el cas d'infants:

[GotaVerdaBuit]**Segur rutines**, explicar i marcar-ho en un calendari (així no es fa etern). Ho podem tatxar cada dia.

[GotaVerdaBuit]**Programar algunes activitats/manualitats** i mantenir el contacte amb l'escola

[GotaVerdaBuit]**Marcar diferència entre cap de setmana i setmana** (recordant que és dia d'escola i explicant com ho farem des de casa). Podem per exemple aprofitar per fer alguna cosa extra a casa (decoració, canvi de mobiliari...)

[GotaVerdaBuit]És important centrar-nos, que són uns dies, i **evitar angoixar-nos** (ho traslledem als infants)

[GotaVerdaBuit]Per la readaptació caldrà fer molt més **acompanyament**, segons la criatura necessitarà més suport.

[GotaVerdaBuit]**Explicar que no estem de vacances**, donar informació de la situació adequada a l'edat.

[GotaVerdaBuit]**Mantenir la calma.**

En el cas **d'adolescents i preadolescents**:



[GotaVerdaBuit] **Mantenir els horaris escolars**

[GotaVerdaBuit] **Evitar pensar mes enllà.** Els "i si..." no ens ajuden i angoixen molt més

[GotaVerdaBuit] **Explicar la normativa.** Què farem, com ens organitzarem, què poder fer i què no.

[GotaVerdaBuit] **Mantenir la calma**

En el cas d'adolescents la Laia Sala recomana que mantinguin una rutina i que busquin exercici físic al Youtube. "Durant 10 dies és més fàcil de mantenir. Proposo que facin el seu propi repte en 10 dies", ens diu.

[info] Segueix la Laia Sala al seu bloc professional [info]
[ficentrareport]